



**Zen Attitude**  
Formations



## MASSAGE AMMA SUR CHAISE

UN MASSAGE COURT, PUISSANT ET CIBLE, IDEAL POUR FAVORISER LE MIEUX-ETRE AU TRAVAIL, EN MILIEU HOSPITALIER, EN SALON OU EN EVENEMENTIEL

Le **massage Amma sur chaise** est une technique **brève, énergisante et accessible**, pratiquée sur une chaise ergonomique. Issu des traditions japonaises, ce massage se concentre sur **le dos, les épaules, la nuque et les bras**, avec des **pressions, percussions et étirements** pour **détendre, dynamiser et relancer l'énergie**.



### ☞ Moyens pédagogiques et

#### **Méthode :**

- PowerPoint
- Livret pédagogique
- Exercices pratique et mises en situation
- Entrainement pour les débutants

### ☞ Mise à disposition de la chaise ergonomique et du matériel

- Vous devrez cependant vous munir d'**un galet de cohérence cardiaque, obligatoire pour le suivi pédagogique** de la formation.

**Celui-ci est à acheter séparément via le lien suivant :**

<https://www.aas-lab.com/ZenAttitude/zenspire>

### ☞ Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation

[☞ Voir le CV de la formatrice](#)

### Les + du Amma en milieu hospitalier :

- ✓ Réduction du stress et de l'anxiété
- ✓ Action sur les systèmes sanguin, lymphatique et immunitaire
- ✓ Soulagement de la douleur
- ✓ Amélioration de la concentration et de l'énergie
- ✓ Bénéfices psychologiques
- ✓ Respect de l'intimité et de la dignité
- ✓ Accessibilité et simplicité
- ✓ Renforcement de la cohésion d'équipe

### ☞ Durée : 2 jours/12 heures

### ☞ Objectifs :

- Apprendre un **protocole structuré de 15 à 20 mn**
- Soulager rapidement les **tensions musculaires et nerveuses**
- Offrir un soin **sans huile et habillé**, facile à proposer en entreprise, événement ou cabinet
- Développer une pratique **nomade, professionnelle et sécurisante**
- Connaître les **bases de l'anatomie humaine et de l'énergétique chinoise**

### ☞ Pour qui ?

- Praticiens du bien-être, intervenants en entreprise
- Personnes en reconversion vers les métiers du massage
- **Formation accessible sans prérequis**

### ☞ Modalités d'évaluation :

- Entretien et auto-évaluation en amont de la formation
- Exercices pratiques et mises en situation pendant la formation
- QCM et évaluation pratique en fin de formation
- Massages d'entraînement pour les débutants après la formation

**☞ Tarif de la formation :** Particulier : **460 €\*** ; Professionnel - Prise en charge à 100% (pas de CPF) : **700€\*** ; Entreprises et établissements médicaux : **nous consulter**

**☞ Horaires des jours de formations :** Les horaires peuvent varier selon la session choisie (voir calendrier)

**☞ Lieu des formations :** 4, rue Saint André 30210 REMOULINS ou en entreprise

**☞ Dates de formation et modalités d'accès :** Voir calendrier et CGV

**☞ Handicap :** Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Il faudra cependant préciser la nature de celui-ci lors de votre inscription afin de nous permettre d'adapter la formation à votre situation.